



## Neue Hoffnung bei Rückenleiden: Computergesteuerte Trainingsmaschinen versprechen ein Leben ohne Schmerzen

06.02.2019 | Kunde: RÜCKGRAT Wien | Ressort: Wien / Gesundheit / Chronik / Lifestyle |  
Presseaussendung

**Rückenprobleme ohne Operation und Medikamente zu beseitigen, verspricht man bei RÜCKGRAT, einem neuen Institut am Wiener Stubenring. Mit Hilfe von computergesteuerten Trainingsmaschinen wird die Tiefenmuskulatur der Lendenwirbelsäule oder der Halswirbelsäule, die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht erreicht werden kann, gestärkt. 18-25 kurze Therapieeinheiten reichen aus, um die Schmerzen nachhaltig zu beseitigen. Laut einer Studie mit 15.000 Teilnehmern konnte mehr als 80 % der Patienten mit Bandscheibenoperation-Indikation durch diese schonende Methode, ganz ohne Operation oder Medikation, geholfen werden. Medienvertreter sind herzlich eingeladen, diese neue Methode kostenlos zu testen. Mehr Infos unter: [www.rueckgrat.wien](http://www.rueckgrat.wien)**

**Honorarfreie Fotos, Copyright RÜCKGRAT Wien, unter: [FOTOLINK](#)**

Wien, 6. Februar 2019. Kurz und schmerzlos. Laut Statistik Austria leiden 3,1 Mio. Österreicherinnen und Österreicher unter chronischen Schmerzen in Hals-, Brust- oder Lendenwirbelsäule. Bewegungsmangel und einseitige Belastung im Alltag – wie z.B. sitzende Tätigkeiten – führen zum Abbau der tiefliegenden Rückenmuskulatur und damit zu einem Rückgang der Stabilität in den einzelnen Wirbelsegmenten. Das Problem: Mit herkömmlichen Trainingsmethoden (Fitnessstudio, Physiotherapie, Massagen etc.) lässt sich diese autochthone Wirbelsäulenmuskulatur nicht trainieren – Hexenschuss, steifer Nacken bis hin zum Bandscheibenvorfall sind die Folgen. Ein Leben ohne Schmerzen verspricht die Medizinische Trainingstherapie (MTT) von RÜCKGRAT, einem neuen Institut am Wiener Stubenring 18. Das Herzstück der Therapie sind hochmoderne Trainingsmaschinen, die gezielt die geschwächte Tiefenmuskulatur stimulieren. Diese sogenannten ILE (Intensive Lumbar Extension) und ILC (Intensive Cervical Extension) – Maschinen bestehen aus ca. 2500 Einzelteilen mit einem Gewicht von ca. 1130 Kg und sind auf das Training von Lenden- bzw. Halswirbelsäule abgestimmt. Medizinisch begleitet wird das Training von **Dr. Gabriele Kiesselbach**, Orthopädin am Herz-Jesu Krankenhaus in Wien. „80 Prozent der Patienten mit Bandscheibenvorfall und OP-Indikation und 90 Prozent der Patienten mit Bandscheibenvorfall ohne OP Indikation wurden auf diesem Weg in einen schmerzfreien Zustand versetzt. Weltweit konnte damit 15.000 Patienten geholfen werden“, so die Orthopädin. Zahlreiche bekannte Sportler, wie z.B. Tennisstar **Stefan Koubek** oder Spieler der Österreichischen Fußball und Handball Bundesliga, setzen ebenfalls auf diese innovative Trainingsmethode.

### **Individueller Trainingsablauf**

In der ersten Trainingseinheit werden der Therapieablauf detailliert vorgestellt, die Trainingsparameter an den Patienten angepasst und eine computergestützte Muskelfunktionsanalyse (Krafttest) durchgeführt. Die Ergebnisse fließen direkt in das Behandlungsschema ein und garantieren eine individuelle Gestaltung des

Trainingsplans. Insgesamt benötigt der Patient für die erste Trainingseinheit etwa 60 Minuten. In den folgenden Einheiten wird die Intensität stetig angepasst und gesteigert. Die medizinische Trainingstherapie erfolgt dabei in 15-minütigen Trainingseinheiten, bestehend aus 18-25 Therapieeinheiten zwei Mal pro Woche und mindestens 48 Stunden Regenerationszeit zwischen den Einheiten. Die Fortschritte der Therapie werden dabei gemessen und graphisch dargestellt. Dazu finden regelmäßige Kontrollen durch den Arzt statt. Laut aktueller Datenlage sind (ein bis ) zwei Trainingseinheiten pro Woche mit hohen Intensitäten und maximaler Muskelererschöpfung für optimale Therapieergebnisse völlig ausreichend.

### **Die Medizinische Trainingstherapie (MTT)**

Entwickelt wurde dieser Therapieansatz vom Würzburger Orthopäden **Dr. med. Florian Maria Alfen**. Alfen gilt als weltweitführender Experte für die endoskopische Bandscheibenoperation und ist u.a. auch der internationale Präsident der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie (GMKT) mit über 15 Jahren chirotherapeutischer Erfahrung. Die MTT nach Dr. Alfen darf nur an speziellen medizinischen Therapiegeräten durchgeführt werden. Diese unterscheiden sich von den üblichen Maschinen in Fitnessstudios. Der Körper wird in den Geräten optimal fixiert. Computer überwachen die Therapievorgänge. Jedes einzelne Training wird – nach ärztlicher Anleitung (Therapieplanung und Ergebniskontrolle) – durch einen speziell ausgebildeten Therapeuten überwacht.

### **Kontakt und Informationen**

Rückgrat GmbH

Stubenring 18/4

1010 Wien

Tel. 01 / 361 19 67

Öffnungszeiten

Mo -Fr

07.00 -21.00 Uhr

Samstag nach Vereinbarung

[gesund@rueckgrat.wien](mailto:gesund@rueckgrat.wien)

[www.rueckgrat.wien](http://www.rueckgrat.wien)

Der Ersttermin mit umfassender Beratung, inklusive einer Muskelfunktionsanalyse ist kostenlos!

**Medienvertreter sind herzlich eingeladen, diese neue Methode kostenlos zu testen.**

**Anfragen richten Sie bitte an [office@robinconsult.at](mailto:office@robinconsult.at)**

